

# 中華民國籃球協會參加2022年第19屆杭州亞洲運動會

## 男子籃球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心110年12月22日心競字第1100008403號書函備查  
國家運動訓練中心111年4月21日心競字第1110004371號書函修正備查  
國家運動訓練中心112年7月3日心競字第1120006950號書函修正備查

一、依據：教育部體育署110年9月28日臺教體署競(二)字1100033812A號函。

二、目的：為提升國內男子籃球競技水準，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術，體能、心理之水準，以爭取『2022年亞洲運動會』優秀成績。

三、SWOT分析：

- (一)Strength(優勢)：擁有絕佳速度與精準外線是我們的優勢，只要加強專項體能及對抗性並落實快、狠、準的全面打法，強化防守及籃板保護以增加快速反擊的機會並在半場進攻時藉由戰術配合製造出外線投射機會，定能獲得佳績。
- (二)Weakness(劣勢)：目前我國身材較其他亞洲強權國家而言相對矮小，這會使球隊在攻守兩端時需要付出更大的體能去對抗，容易在第四節關鍵時刻時出現體能不繼的情況；年輕球員在處裡球經驗略嫌生澀，在決勝時刻恐會變成影響勝負的關鍵。
- (三)Opportunity(機會)：各國目前皆處於球隊換血階段，只要能加速老將與年輕球員的經驗傳承並搶先其他各國整合球隊戰力使球隊重整後快速步上軌道，定能搶得先機，為勝利做好準備。
- (四)Threat(威脅)：大洋洲國家加入及東亞區日本、中國等隊戰力提升，以及西亞球隊身材原本就較中華隊高大，又聘請外籍教練助陣，東亞的中國及日本近年戰力皆大幅提升，對於中華隊將有一定程度的影響。

四、訓練計畫：

(一)訓練目標

1、總目標：2022第19屆杭州亞運會奪牌。亞運男籃現況：我國上屆名次第四名。自從國際籃總將大洋洲併入亞洲區後，我國男籃國際賽成績即向後滑落，世界盃資格賽、亞洲盃資格賽等戰績均不如預期，本屆亞運起納入大洋洲國家參賽後，我國在亞運參賽國排名約在8-10名左右。

實力分析：中國、日本、伊朗、韓國、菲律賓、澳洲、紐西蘭等隊均為實力強勁對手，我國將以維持上屆四強成績為努力目標，預賽將全力以赴，以便取得有利的晉級名次，每場比賽全力拼勝。

2、階段目標：

第三階段：

第1期(111年2月1日至111年8月31日)：選手歸建所屬學校及各聯盟球隊維持訓練及參加國家隊集訓比賽。

以2023年世界盃亞洲區資格賽(2022年2月)集訓參賽表現及2021-22年SBL超級籃球聯賽或P. LEAGUE+職籃或T1LEAGUE職籃或110學年度大專籃球聯賽(UBA)球員表現作為檢測標準及階段目標。

遴選時間：國內賽事期間(110年11月22日至111年3月31日)

國際賽事成績：

2023年世界盃男籃資格賽：未晉級。

2022年亞洲盃男籃賽：八強外卡賽落敗。

第2期(111年9月1日至112年5月31日)：選手歸建所屬學校及SBL聯賽球隊，參加2023年第20屆SBL超級籃球聯賽、2022-23年球季P. LEAGUE+職籃、T1LEAGUE職籃及111學年度大專籃球聯賽(UBA)。

第3期(112年6月15日至亞運會結束)：為配合國內各籃球聯盟賽季時間，6月15日起展開亞運總集訓。

A. 訓練地點：新北市皓宇國際莊敬館籃球場

B. 預定參加賽事：第42屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽。

預期目標：爭取前三名

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：自2023年6月15日起至2023年10月8日亞洲運動會結束止。

2、階段劃分及訓練地點：

期程	訓練地點	備註
2023年6月15日至7月5日，預計21天。	新北市皓宇國際	集訓
2023年7月6日至7月10日，預計5天。	日本	移地訓練
2023年7月11日起至8月11日，預計32天	新北市皓宇國際	集訓
2023年8月12日至8月20日，預計9天。	參加第42屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽	參賽
2023年8月21日至8月22日，預計2天。	新北市皓宇國際	集訓
2023年8月23日至9月6日，預計15天。	澳洲	移地訓練
2023年9月7日至9月22日，預計16天。	新北市皓宇國際	集訓
自2023年9月23日起至10月8日，計16天。	參加2022第19屆杭州亞洲運動會	參賽

(三)訓練方式：採長期集訓方式。

(四)訓練內容：由培訓隊教練團另擬訂訓練內容。

(五)實施要點：

訓練成效預估：以2023年第20屆SBL超級籃球聯賽、2022-23年球季P. LEAGUE+職籃、T1LEAGUE職籃及111學年度大專籃球聯賽(UBA)球員表現，

遴選最優12名選手參加2022第19屆杭州亞洲運動會。

- (1) 集中訓練時，由本會男籃選訓委員會委員及教練團依各階段檢測標準檢測訓練績效，訓練成效不佳或因傷需長期治療之選手予以退場。
- (2) 由男籃選訓委員會委員不定時赴各訓練場地（母隊）瞭解訓練進度及選手狀況並予以指導。
- (3) 參加各階段錦標賽後，由中華籃協男籃選訓委員會召集教練團召開訓練成果檢討會，為下年度計畫修正及擇優汰劣作成具體建議。
- (4) 於次一年度全國性正式比賽中，擇優遞補至選手18名繼續培訓。

(六) 為加強優秀運動員安全維護，請同意於培訓期間聘請專屬運動傷害防護員臨場以減低運動傷害之發生；更為提高專項體能，聘請專任體能訓練員，專司培訓隊體能訓練及檢測評估。

#### 五、督導考核：

- (一) 由本會男籃選訓委員會，負責球隊訓練期間之督導與考核工作，督促培訓教練落實執行核定計畫，期能達到各培訓階段目標。
- (二) 依據各階段訓練期間球員練習紀錄及參加國內、國際比賽，球員的表現，做為陣容調整參考。
- (三) 集訓期間缺席達一週以上者，應退出培訓隊。
- (四) 從國內各級比賽中，選出優秀及具有潛力球員加入培訓。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運科：待援項目檢測實施計畫。
- (二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師
- (三) 醫療：請協助支付健檢及醫療意外保險費用。
- (四) 課業輔導：具學生身份之隊職員，請函轉相關單位准予不受學期授課不得超過三分之一之規定，及支付補課鐘點費。
- (五) 請協助辦理隊職員公假留職留薪事宜。
- (六) 請協助支付具教職隊職員之代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 其他：(依實際狀況提出需求)

#### 七、經費籌措：

- (一) 各階段國內集訓、出國移地訓練及參加比賽經費，請教育部體育署依所編列之2022年第19屆杭州亞洲運動會長期培訓專案預算給予補助。
- (二) 不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會男籃選訓委員會討論通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。